

Examination Broms

Bromsdelen, ca 3 tim/grp

- Syfte ge förutsättningar för er att genomföra bra bromsövningar med deltagare.
- Väcka tankar på hur bromsövningar kan läggas upp.
- Vi vill ha dialog! Var aktiva denna stund.
- Exningen är INTE en bromskurs där du ska lära dig bromsa. Du ska öva på och prövas i att hålla kurs.
- -Är du inte en trygg bromsare? ÖVA innan exningen!
- - Är du ovan att coacha den som bromsar? ÖVA på kamrater innan exningen!

Våra bromsövningar

- Broms till stopp (50,70,90 km/t)
- Broms inför kurva (steg 1)
- Broms i kurva (steg ?)
- Planeringsbroms (steg?) (broms förbi svängpunkt, e.g. "trailbreaking")
- Finns det fler?

Bromskontroll

- Broms inför kurva
- Broms i kurva
- Planeringsbroms

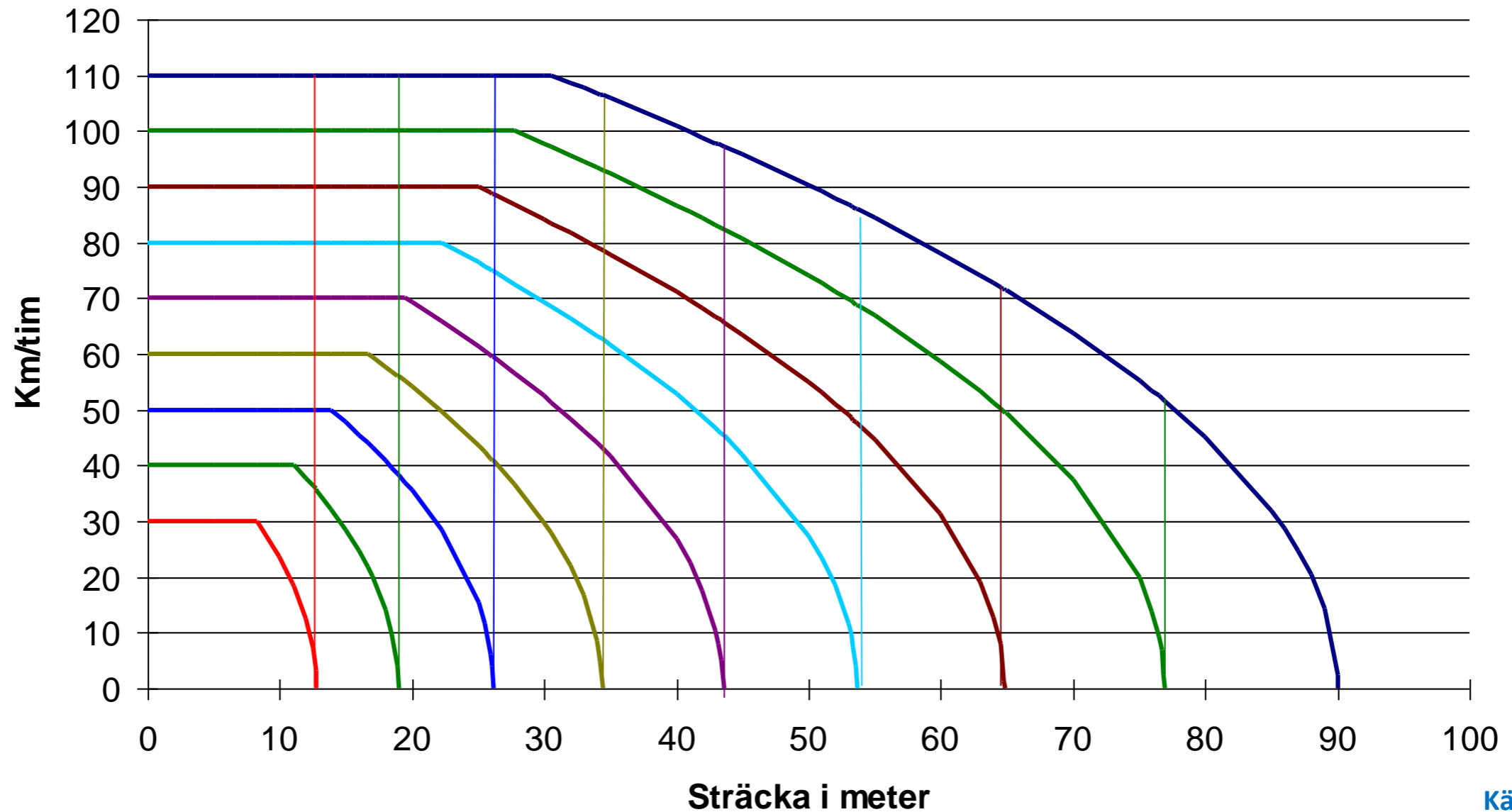
planeringsbroms –
trailbreaking, att gradvis
släppa efter på bromsen
förbi svängpunkten in mot
kurvan.



risktvåan MC

LARZ GLEMFORS

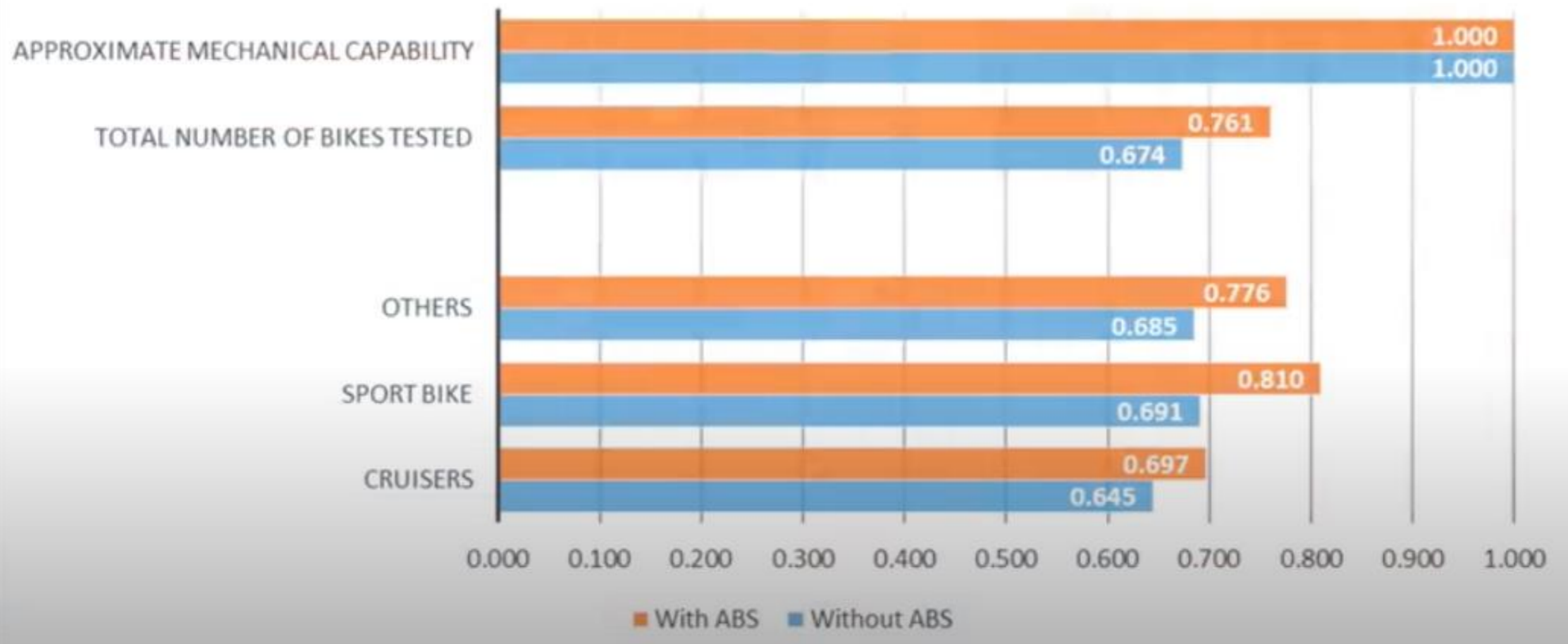
Stoppsträckor och kollisionshastigheter. Snabb reaktion (1 sekund) och hård inbromsning på torr asfalt (retardation 0,8g)

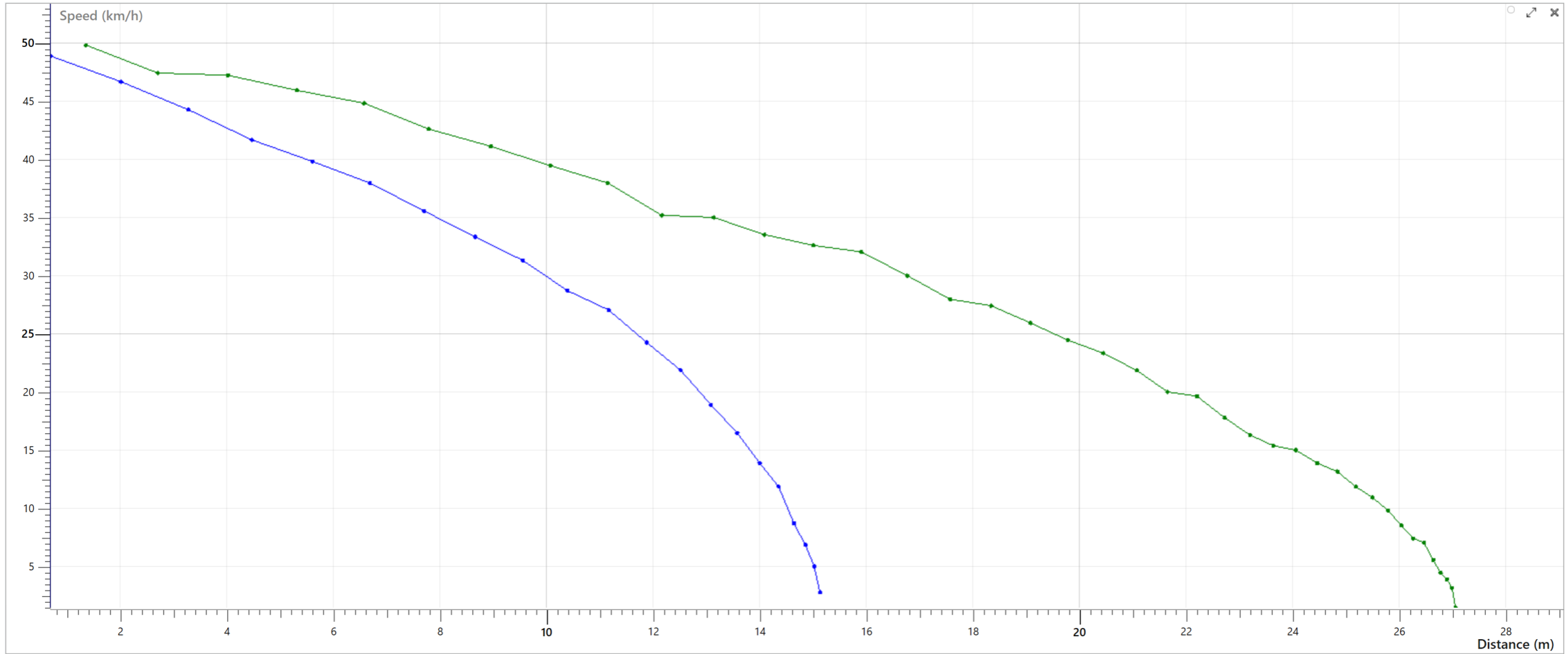


Källa NTF

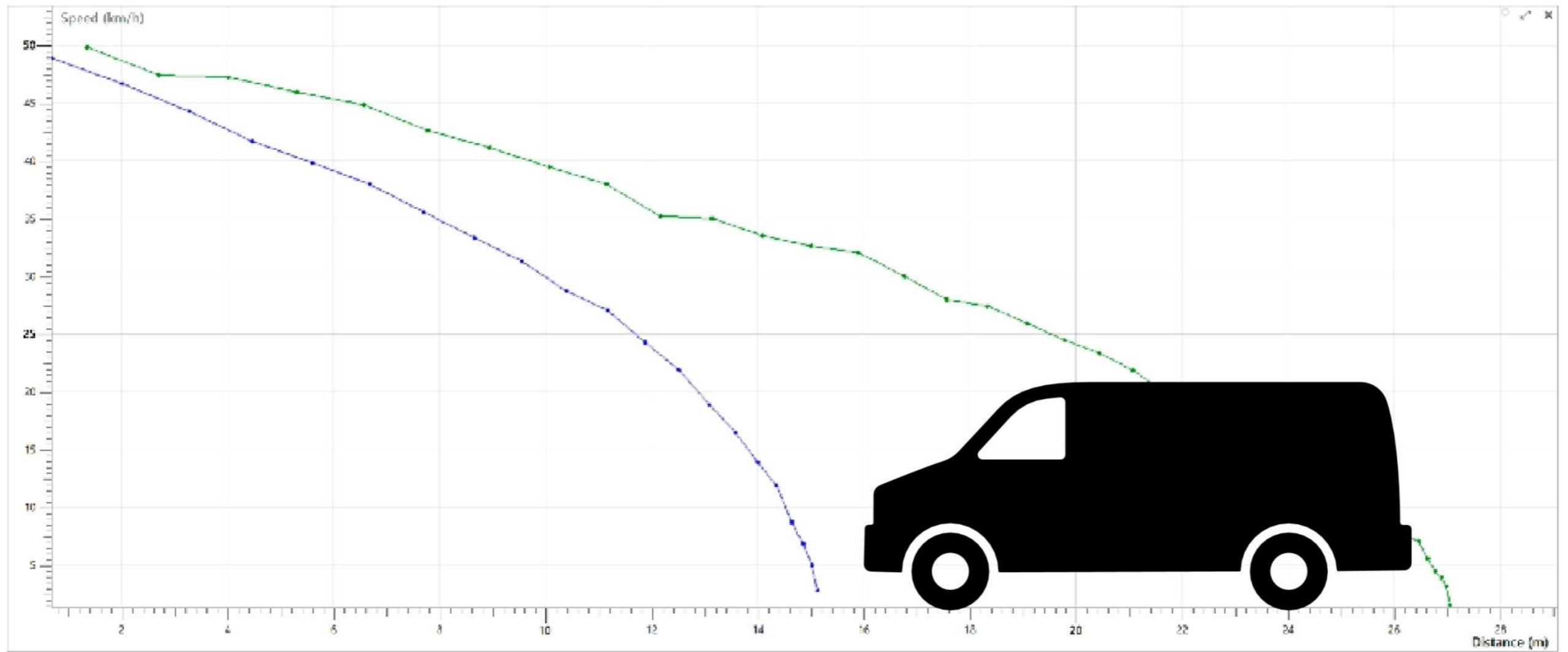


Experienced and Trained Riders





Blå linje = Erfaren förare
 Grön linje = Nybörjare



Några påståenden och funderingar

- Vi bromsar med alla 4 fingrarna – varför?
- Vi bromsar bara till stopp på avrostningar
- Bromsövningar är tråkiga men nyttiga
- Vi pratar INTE stoppsträcka. Varför?

Dialog om övningarna



Vad krävs av er?

- Att ni kan samarbeta i grupp och tillsammans lägga upp och genomföra bromsövningar.
- Att ni var och en har tillräckliga kunskaper och färdigheter avseende bromsning.
- Att ni kan se på deltagares bromsning och ge relevant återkoppling.

Förberedelser

- Var och en av er ska förbereda minst 2 av våra bromsövningar
- Läs igenom ppt på exningssidan – mycket bra och relevant
- Fundera igenom trafikkopplingar i de olika bromsövningarna
- Prata ihop er i gruppen innan exningshelgen så att ni kan genomföra flera olika övningar i gruppen.
- Öva på det du anser dig behöva öva på.

Frågor och funderingar?

